

К ВОПРОСУ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ МИОПИЕЙ И ПДС СРЕДИ УЧАЩИХСЯ УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

М. Ю. Куликова

УО «Гомельский государственный медицинский колледж», Беларусь

Введение. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, учащейся и студенческой молодежи является основой благополучия общества, государства в будущем. Поэтому в реформах отечественного здравоохранения приоритетным направлением считается разработка государственных мер по сохранению и укреплению здоровья молодёжи. Основное место в данной системе мер занимает профилактика снижения остроты зрения.

Согласно оценкам ВОЗ, в мире живет 153 миллиона человек с нарушением зрения, вызванным нескорректированными аномалиями рефракции. В это число не входят люди, живущие с нескорректированной пресбиопией, число которых, согласно некоторым предварительным данным, видимо, достаточно велико.

По данным Министерства здравоохранения за 2014 год в Республике Беларусь аномалии рефракции составили 65,9% среди всех детей и подростков, находящихся на диспансерном наблюдении, значительное число детей – 25,2% страдают косоглазием. Одно из ведущих мест в структуре инвалидности по зрению в Республике Беларусь занимает миопия (близорукость).

Поэтому профилактика снижения зрительных функций у детей, подростков, студенческой молодежи приобретает особую актуальность.

Цель исследования – выявить количество учащихся медицинского колледжа, имеющих в анамнезе заболевания органов зрения (в частности миопию), привлечь внимание широкой аудитории к проблеме нарушений рефракции в среде учащихся и студентов.

Задачи исследования - провести анализ заболеваемости миопией и ПДС в среде учащихся медицинского колледжа, оценить неблагоприятное влияние различных факторов внешней и внутренней среды на формирование миопии среди учащихся, разработать программу совершенствования профилактики миопии.

Методы исследования – изучение научно-практической литературы по данной проблематике, анализ медицинских заключений о состоянии здоровья учащихся УО «Гомельский государственный медицинский колледж», проведение анкетирования среди учащихся с последующей обработкой результатов.

Результаты исследования

С нарушением рефракции связаны трудности адаптации в социальной жизни и формирования психо-эмоционально здоровой личности. Высокий

уровень распространенности аномалий рефракции, в частности миопии в настоящее время ставит под угрозу здоровье и качество жизни детей и лиц работоспособного возраста всего мира.

Близорукость (миопия) - болезнь при которой человек не способен отчетливо видеть отдаленные от него объекты. Причиной этому явлению служит неправильная (удлиненная) форма глазного яблока, либо высокая оптическая сила роговицы глаза. Такого рода изменения приводят к нарушению оптических способностей глаза.

Статистический анализ медицинских заключений (справок ВКК) учащихся, имеющих заболевания органов зрения (миопия и ПДС) и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовительной группе, группе ЛФК и полностью освобожденных от занятий физической культурой представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Статистический анализ заболеваемости миопией и ПДС учащихся УО «Гомельский государственный медицинский колледж»

Учебный год	Общее кол-во уч-ся	Кол-во уч-ся подгот. группы	Кол-во уч-ся СМГ	Учащиеся с диагнозом миопия и ПДС			
				Кол-во	% от общего кол-ва уч-ся	% от кол-ва уч-ся подгот. группы	% от кол-ва уч-ся СМГ
2010-2011	709	160	165	37	5,2	15,2	6,8
2011-2012	718	170	172	47	6,5	18,8	7,4
2012-2013	723	168	158	54	7,5	20,8	11,4
2013-2014	703	173	107	81	11,5	23,1	28,0
2014-2015	674	158	103	77	11,4	23,4	15,3
2015-2016	707	131	102	61	8,6	18,5	14,4

Полученные данные показывают, что процент учащихся, имеющих в анамнезе заболевания органов зрения на протяжении ряда лет достаточно высок.

В анкетировании приняли участие учащиеся медицинского колледжа, имеющие в анамнезе диагноз миопия и ПДС.

Мы выяснили, что подавляющее большинство опрошенных знают факторы, оказывающие влияние на сохранность зрения и выделяют как положительные: специальную гимнастику для глаз, активные занятия физкультурой и спортом, плавание, массаж и самомассаж, занятия ЛФК, рациональное питание, соблюдение режима дня, правильно организованное рабочее место.

Противопоказания при нарушениях рефракции знают 65,5% опрошенных, не знают о противопоказаниях 20,5% опрошенных, имеют

только приблизительное представление 14% респондентов. К сожалению лишь 21,5% опрошенных самостоятельно систематически делают гимнастику для глаз и выполняют упражнения ЛФК, рекомендованные при миопии и других нарушениях рефракции, а 49% не выполняют их вовсе, хотя и знают о пользе подобных занятий. Лишь 3,8% опрошенных учащихся периодически делают массаж и самомассаж.

Таким образом, проведенное исследование показало, что достаточно высок процент учащихся, имеющих в анамнезе заболевания органов зрения и снижения зрительных функций. Наиболее распространенной проблемой является миопия и ПДС.

На возникновение миопии, её развитие, последствия влияют множества различных факторов. У студентов и учащихся – это большая зрительная нагрузка, недостаточная двигательная активность, несбалансированное питание, нарушение гигиенических условий труда и быта. Огромную значимость в этой связи приобретает профилактика нарушений рефракции.

Из методов профилактики и не медикаментозного лечения миопии можно выделить три основных: систематические физические упражнения (занятия специальной гимнастикой для глаз, оздоровительной физкультурой и ЛФК), сбалансированное витаминизированное питание, правильно организованное рабочее место и эргономичность в работе.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ Г. ГОМЕЛЯ

М. Ю. Куликова

УО «Гомельский государственный медицинский колледж»

Введение. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровье человека зависит от четырех групп факторов:

наследственность, т.е. предрасположенность к наследственным заболеваниям;

социальная среда и образ жизни в ней;

экологические и природно-климатические условия;

возрастные изменения.

Удельный вес первых трех групп факторов в здоровье человека неодинаков. Если условно принять уровень здоровья за 100%, то 20% зависит от наследственных факторов, 20% – от экологических условий среды обитания, 10% – от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% – от самого человека, т.е. от его образа жизни.